



แนวทางการใช้ สวดนบำบัด

กองการแพทย์ทางเลือก

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กระทรวงสาธารณสุข

3
5
5น
50



สารบัญ

หน้า

บทนำ (ภก.รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่)

น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในสุนทรียบำบัด

1

❖ การอ่านฉลากของน้ำมันหอมระเหย

4

❖ หลักการเลือกใช้น้ำมันหอมระเหย

5

❖ หลักการผสมและการเจือจางน้ำมันหอมระเหย

5

❖ การผสมน้ำมันหอมระเหย

7

❖ เทคนิคการผสมน้ำมันหอมระเหย

13

❖ การเลือกกลิ่นน้ำมันหอมระเหยให้เหมาะกับเพศ

14

❖ การเจือจางน้ำมันหอมระเหย

15

❖ ตารางการเปลี่ยนหน่วยปริมาตรในการผสม

17

น้ำมันหอมระเหย

รูปแบบการใช้น้ำมันหอมระเหย (นภาลักษณ์ หาญสุนันทนนท์)

17

❖ การบำบัดโดยการดูดซึมทางผิวหนัง

17

❖ การบำบัดโดยการนวด

18

❖ การบำบัดโดยการสูดดม

21

❖ การบำบัดโดยการแช่

24

❖ การบำบัดโดยการประคบ

25

❖ การบำบัดโดยการอบ

27

❖ ตัวอย่างสูตรผสมของน้ำมันหอมระเหย

28

หลักการเลือกใช้น้ำมันหอมระเหยในสปา (ภก.รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่)

30

ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหย (ภญ.รศ.พิมพ์พร ลีลาพรพิสิฐ)

32

❖ น้ำมันนวดตัวเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือเพื่อคลายเครียด

32

❖ น้ำมันหอมระเหยสำหรับสูดดม

35

❖ ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยเพื่อการถนอมผิวพรรณ และความงาม	38
❖ ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในการอาบน้ำ	39
❖ สบู่เหลว	40
❖ โฟมอาบน้ำ	44
❖ น้ำมันหอมระเหยสำหรับอาบน้ำ	46
❖ การห่อพันตัวด้วยน้ำมันหอมระเหย	58
❖ ผลิตภัณฑ์ขัดผิว	58
❖ ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ใช้กับร่างกาย ในการขัดเซลล์ผิว	64
❖ ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยในการถนอมผิวหน้า	70
❖ ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิว	72
❖ การขัดหน้า	73
❖ ผลิตภัณฑ์ขัดหน้า	74
❖ การนวดหน้า	75
❖ น้ำมันนวดหน้า	76
❖ ครีมนวดหน้า	76
❖ การมาสค์หน้า	78
❖ ผลิตภัณฑ์พอกและลอกหน้า	81
❖ สเปรย์หอมไฉยุง	87
❖ สเปรย์ปรับอากาศและฆ่าเชื้อในห้อง ในรถยนต์	88
ข้อห้ามใช้ และข้อควรระวังในการใช้น้ำมันหอมระเหย	89

(ภก.รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่)